# 幼儿园中班健康活动教案免费 幼儿园中班健康活动教案:我不吃零食(3篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-06-06

*作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。幼儿园中班健康活动教案免费 幼儿园中班健康活动教案:...*

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**幼儿园中班健康活动教案免费 幼儿园中班健康活动教案:我不吃零食篇一**

材料与工具：各色塑料袋、色卡纸、绳子、双面胶、剪刀。

制作方法：

1．用色卡纸将塑料袋装饰成娃娃、怪兽等模样。

2．用绳子系住袋口（不能扎紧袋口）。

玩法：手拉绳子迎风快跑，塑料袋灌进风后就会飞起来（图一）。

特点：美观、制作简便，像个简易小风筝。

材料与工具：各色塑料袋若干、色卡纸、铅丝、双面胶、剪刀。

制作方法：

1．将几只塑料袋剪去口和底（其中一个不剪底）。

2．用双面胶带将塑料袋一个个粘起来，使之形成一个长长的`袋子。

3．用色卡纸将袋子装饰成毛毛虫（也可装饰成龙、鱼等）。

4．将铅丝做成有手柄的圆环，将袋口套在铅丝上并固定。

玩法：手持圆环迎风快跑，长长的毛毛虫就会鼓起，在空中摇曳（图二）。

特点：在空中摇曳的毛毛虫非常有趣，能营造一种欢乐热闹的活动气氛。

**幼儿园中班健康活动教案免费 幼儿园中班健康活动教案:我不吃零食篇二**

1、知道定时的睡觉、按时吃饭是人体的需要，常吃零食会影响身体不利。

2、初步的了解人体生物钟，能够说出什么时间该做什么事情。

3、愿意按时的进餐，控制零食和正常的作息。

活动准备：1、闹钟一个2、熊宝宝大图片或长毛绒玩具一个，熊宝宝的.肚子上有一个可以拨动时针的钟。

3、幼儿用书：《肠胃小闹钟》。

1、出示闹钟，表演熊宝宝的一天生活。

早上闹钟响了，熊宝宝起床了，该吃饭了。

中午闹钟响了，熊宝宝肚子饿了，该吃午饭了，吃完午饭该吃午觉了。

晚上的时间到了，熊宝宝肚子饿了，该吃晚饭了，吃完晚饭看一会电视熊宝宝就瞌睡了，该睡觉了。

2、引导幼儿讨论为什么要定时间睡觉、按时吃饭、让幼儿初步理解人体生物钟的含义。

熊宝宝为什么这些时候要做这些事情？

讨论：你有过到时候就想吃饭、就像睡觉的感觉吗？

3、让幼儿看小熊表演，并了解常吃零食会影响正餐的食欲。

表演：小熊早上、中午乱吃零食，老师拨动小熊肚子上的钟提示生物钟的蓄乱，到吃饭时间就不想吃。

小熊这样乱吃零食，身体会有什么感觉。

讨论：如果我们不遵守人生生物规律会怎么样？

4、引导幼儿讨论：如果爸爸妈妈饭菜还没有做好，自己肚子饿了怎么办？

可以先吃一两块饼干，但不能多吃，或在大人的允许下先吃菜，或者帮助爸爸妈妈做一些事情，争取大家能够快一点吃到饭菜。

5、让幼儿完成幼儿用书上的练习“这是该做什么”加深对人体生物钟的了解。

**幼儿园中班健康活动教案免费 幼儿园中班健康活动教案:我不吃零食篇三**

1.会灵活协调地两人夹球走。

2.能坚持合作，体验游戏的快乐。

3.了解多运动对身体有好处。

4.喜爱参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。

小皮球若干个、装球的.球框。

1.热身运动。

人手一个小皮球，教师带领幼儿听音乐进场，活动身体各个部位。

2.幼儿自由玩球。

(1)教师出示皮球，说：“今天我们要用手中的球来锻炼身体，看谁想的玩法多、想的玩法好。”

(2)幼儿自由玩球。

(3)教师巡回指导，注意观察幼儿玩的方法。请会玩的幼儿示范，带领全班幼儿玩。

3.幼儿进行两人合作玩球的活动。在请会玩的幼儿示范两人合作玩球后，教师指导幼儿练习夹球走。

(1)教师讲解夹球走的玩法。

(2)请幼儿两两合作练习。

4.幼儿游戏活动“同心协力——夹球走”。

(1)教师交代游戏规则：教师提醒幼儿在游戏中遵守规则：必须用双臂夹球，不得用胸部顶着球;若球掉在地上，应从原地捡起，加好后继续前进;必须将球放进球框。

(2)幼儿以队为单位先练习夹球走。

(3)幼儿玩游戏，对胜利的一组进行表扬。

5.教师带领幼儿一起进行放松活动“给小球按按摩”，活动结束。

今天我们玩得很开心，我们的小球宝宝今天也累了，我们来当按摩师给小球按按摩吧!将球放在手、肩、膝、脚、腿各部位轻轻敲打。

总观这堂课，我个人觉得我抓住了本课的教学目标，对教材内容也做了正确处理，教学设计板块清晰，发挥了小组合作的有效性，但还存在很多细节问题。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找